

# OSASUNA ETA KIROLA BIZI EREDUTZAT

Zaloa Lekue  
Kirol-monitore

Bizitza erritmo ero honek markatutako martxa jarraitu ahal izateko, pertsona orok oreka psikologikoa eta oreka fisikoa mantendu behar ditu. Hau da, oreka pertsonala beharrezkoa du. Hori lortzea edo betetzea ez da erraza izaten, gizarteak eskatzen diguna eta gure buruak nahi duena askotan ez datozelako bat eta frustrazioak sortzen direlako. Frustrazio horiek gaitzitzea sarritan ezinezkoa da, hala ere, erremedio txiki gisa kirol praktika izan dezakegu. Adibidez, kirola praktikatzean endorfinak sortzen dira, zoriontasunaren hormonak; adrenalina deskargatzeko, estresa gaitzitzeko edota autokontrolaren prebentziorako egokia da; bizi funtzioen erregulazioa hobetzen du, besteak beste logura. Zerbait berria egitearen plazerrak garuna aktibatzen egiten du eta dopamina sortzen du, hormona hau mailaz jaisten da egoera depresiboan dagoen jendearengan eta, kirola egitean, dauzkagun arazoak ahaztu egiten ditugu. Onurak amaigabeak izan daitezke.

Emakumeek oraingoan ere zailago dugu: lana, etxea, familia, haurrak... zerrenda amaigabea eta erantzukizunez jositako garaiak alde batera uztea edo ahaztea ezinezkoa dugu.



Gutxi balitz, fisikoki itxura ideal bat saltzen digute eta hori lortzeko kirolarekin izan dezakegun kontaktu eskasak esfortzu bat eskatzen digu, denbora eta dirua ere kontutan izanda nos-

ki. Baina lehen aipatutako zerrenda amaigabe horretan, zaintza pertsonala eta aisialdia azken lerroan kokatzen ditugu. Beraz, esan dezakegu emakume askok kirolarekin duten kontaktua es-

kasa edo hutsa dela, beste gauza batzuen artean denbora libre urria dela eta.

Salbuespenak ere badaude noski, goi mailako emakume kirolariak, adibidez, asko baitira Euskal Herrian. Kasu honetan ere, haiek beren profesionaltasuna gehiago demostratu behar dute dauden mailan mantentzeko eta, gainera, ama izateko garaia heltzen denean, beren kirol karrerak amaitutzat eman behar dituzte gehienetan.

Lehen komentatu bezala, gertatzen zaigun denbora urria jarduera desberdinetan betetzen dugu eta ez beti kirolarekin. Edozein jarduera fisikok esfortzu eta gogo pittin bat eskatzen du eta, sarritan, nekeak edota alfergurak irabazi egiten gaitu. Kirola praktikatzeko baliabideak gehitu dira, baina ez da kalitatea hobetu, denbora faltaz aparte, gehienetan, kirol profesionala jasotzeko dirua beharrezkoa delako ere. Gimnasio pribatuak eta kiroldegia (ez beti) garestiak dira. Kiroldegietan jarduerak ez dira beti modu egokian eskaintzen, kalitatea txarra delarik. Jende kopuru konkretu bat soilik sartzen da, jarduera desberdinak egiteko aukerarik ez dago beti eta ordutegi aldetik sarritan zaila izaten da gure bizitza pertsonal eta profesionalarekin egokitzea.

Beharrezkoa da elikadura aipatzea, sinplea badirudi ere ez baita erraza izaten eta kontrol handiagoa derrigorrezkoa da, jaten duguna baikara.

Hala ere, horrek ez du esan nahi kirola praktikatzea ezinezkoa denik, beharrezkoa bai



ordea eta horretarako esfortzu apur bat ematera derrigortuak gaude, horrek eskatzen duen borondate eta iraunkortasunarekin, benetan oreka pertsonala nahi baldin badugu, osasuntsu izan gaitzen. Emakume izanda ere guretzako denbora topatuz. Azken finean, guretzat izango baita buruari eta gorputzari eskainitako guztia, inbertsiorik onena ziur. Ez da asko behar, astean 3 ordu, egun tartekatuak aukeratu eta aisialdiko denbora ere kirol apur batekin bete: kalera irten, korrika egin, bizikleta hartu, paseoan ibili, mendira igo, frontoira edo hondartzara joan, aitzakiarik ez dugu, posible da.

Aurretik aipatutako arazo guzti horiek gaingiduz, denbora topatuz eta alfergura uxatuz, kirola praktikatzeko baliabide desberdinak topatu behar ditugu. Gure ingurunean bai bikote, lagun edota seme-alaben artean osasuna eredutzat edukita, kirola burutzearen kultura ere bultzatzeko. Orokorrean hobeto sentitu gaitzen, norberak bere burua maitatu dezan eta azken finean zoriontsu izan gaitzen.

Beraz, zaindu dezagun gure gorputza, guk nahi izanda eta nahi dugun modura, ez gizarteak inposatu bezala. Orduan, oreka bat mantentzeko gai izango garelako eta oreka pertsonala lortuko dugulako. **F**